

# الشيخوخة

## بين التراث والعصر الحاضر

فاطمة عصام صبري

الى أبويَّ الشيخين  
أمدَّ الله في عمريهما

تشتمل هذه الدراسة على قسمين وهما : بحث الشيخوخة في التراث العربي الاسلامي ثم بحثها في العلم المعاصر

- ١ -

كان العرب في هذا المجال - شأنهم في سواء - سباقين في انتباهاتهم وملاحظاتهم وتفهمهم لقضايا الهرم وانعامهم النظري في شؤونهم وتلفظهم في مراعاة أحوالهم ، فعبروا عن ذلك بكنوز طائفة نطَّلَع عليها في تضاعيف تراثهم الواسع الثري . وما نحن أولاء نتلمس هنا مواقفهم من الشيخوخة في مستويات ثلاثة .

أ - مستوى ديني خلقي أساسه القرآن الكريم الذي ألمع الى نكسة التعمير وأوصى بالوالدين احسانا ، ثم الحديث النبوي الشريف يحث الناس على رعاية المسنين كما يحث الأبناء والأحفاد على بر الوالدين ، ويكاد عقوق الوالدين في الاسلام أن يكون كفراً .

ب - مستوى أدبي منتشر في كتب الأدب انتثار الأزاهير في الربوع الجميلة ، حافل بالشواهد التي تتناول اشتغال الرأس بالشيب والطعن في الشيخوخة ، منها ما يهزج بالوقار والنضج فيدعو الى الاعجاب والاحترام أو بالابتناسم والفكاهة فيبعث على الارتياح والاطمئنان ومنها ما يشف عن انكسار الصولة وتداعي الهمة وخذلان القوة ووهن العظم وارتعاش الكبير ووشك الفناء ، كذلك ما يعرض للمسمن من الأوجاع والأوصاب وهي حكايا وأشعار ملأى بالألم والمرارة والتوجع على شرخ الشباب ونعيمه ومطارفه .

ج - مستوى طبّي انتبه فيه الحكماء العرب لما يطرأ على عضوية الانسان من تغير وما يصيبها من ضмор فكتبوا الصفحات الطوال كما نظموا الأراجيز في طب الشيوخ

وكانوا في ذلك ينبهون الى وسائل تأخير الشيخوخة وإطالة عهد الشباب ثم الى وسائل تلافي الشيخوخة بالعناية الغذائية والمعالجة الطبيعية ومداداة أمراضها الخاصة بها . وهم في ذلك سبقوا العلم الحديث الذي تقدم كثيراً واتضحت معالمه اتضحاً بارزاً بعد الحرب العالمية الثانية تحت لواء علم جديد هو ( الجير وتولوجيا ) أي علم الشيخوخة الذي أحد تطبيقاته ما يدعى ( الجيرياتري ) أي طب الشيخوخة .

وسنتناول هذه المستويات بشيء من التفصيل :

أ - وصف القرآن الكريم في بعض آياته أطوار الحياة وصفاً خاطفاً بليفاً ليبين جانباً من علو قدرة الله تعالى واليوكد شعور الناس بأطوار حياتهم تلك ولينبههم على مسؤولياتهم في مراحل نضجهم وكمال وعيهم :

« هو الذي خلقكم من تراب ثم من نطفة ثم من علقه ثم يخرجكم طفلاً ثم لتبلغوا أشدكم ثم لتكونوا شيوخاً ومنكم من يتوفى من قبل ولتبلغوا أجلاً مسمى ولعلكم تعقلون » سورة المؤمن - ٦٧ « الله الذي خلقكم من ضعف ثم جعل من بعد ضعف قوة ثم جعل من بعد قوة ضعفاً وشيبة يخلق ما يشاء وهو العليم القدير » سورة الروم - ٥٤ « والله خلقكم من تراب ثم من نطفة ثم جعلكم أزواجاً وما تحمل من أنثى ولا تضع إلا بعلمه وما يعمر من معمر ولا ينقص من عمره إلا في كتاب ان ذلك على الله يسير » سورة فاطر - ١١ كذلك أشار القرآن الكريم في عدد من آياته الى الكبر واعتبره نكسة في العمر بل هو أرذله :

« والله خلقكم ثم يتوفاكم ومنكم من يرد الى أرذل العمر لكيلا يعلم بعد علم شيئاً ان الله عليم قدير » سورة النحل - ٧٠

« ومن نممره نكسه في الخلق أفلا يعقلون » سورة يس - ٦٨ .

وفي سورة مريم صورة موجزة بديعة ورائعة للكبر :

« قال رب اني وهن العزم مني واشتعل الرأس شيباً ولم أكن بدعائك رب شقياً »

سورة مريم - ٣ .

ان أطوار العمر تلك لا يملكها المرء المخلوق وإنما هي بيد الخالق الذي هو قادر على البعث والاعادة كقدرته على بدء الخلق :

« يا أيها الناس ان كنتم في ريب من البعث فانا خلقناكم من تراب ثم من نطفة ثم من علقه ثم من مضغة مخلقة وغير مخلقة لنبين لكم ونقر في الأرحام ما نشاء الى أجل مسمى ثم نخرجكم طفلاً ثم لتبلغوا أشدكم ومنكم من يتوفى ومنكم من يرد الى أرذل العمر لكيلا يعلم بعد علم شيئاً وترى الأرض هامدة فإذا أنزلنا عليها الماء اهتزت وربت وأنبتت من كل زوج بهيج » سورة الحج - ٥

وقد سن تعالى خصائص لكل طور وجعل مدة زمنية لحمل الزوجة وولادتها حين تكون في تمام القوة ولكن قد يهب القوة للزوجين في الكبر اذا شاء :

« قال رب أنى يكون لي غلام وكانت امرأتي عاقراً وقد بلغت من الكبر عتياً »

سورة مريم - ٧ .

« قال رب أنى يكون لي غلام وقد بلغني الكبر وامرأتي عاقر قال كذلك الله يفعل

ما يشاء » سورة آل عمران - ٤٠

« قالت يا ويلتي أألد وأنا عجوز وهذا بعلي شيخاً ان هذا شيء عجيب » سورة

هود - ٧٢ .

« قال أبشروني على أن مسني الكبرفيم تبشرون » سورة الحجر - ٥٤

« الحمد لله الذي وهب لي على الكبر اسماعيل واسحق ان ربي لسميع الدعاء »

سورة ابراهيم - ٣٩ .

ثم ان القرآن يوصي بالوالدين براً وخيراً واحساناً :

« ووصينا الانسان بوالديه حملته أمه وهنا على وهن وفصاله في عامين أن اشكر لي

ولوالديك الي المصير » سورة لقمان - ١٤ . فالله تعالى يرفعهما الى مرتبة عليا في اقتران لزوم شكر المرء له ولهما .

« ووصينا الانسان بوالديه احساناً حملته أمه كرهاً ووضعته كرهاً وحمله وفصاله

ثلاثون شهراً حتى اذا بلغ أشده وبلغ أربعين سنة قال : رب أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي وعلى والدي وأن أعمل صالحاً ترضاه وأصلح لي في ذريتي اني تبنت اليك واني من المسلمين » سورة الاحقاف - ١٥ .

وما أقوى التعبير في خفض المرء ، وهو في تمام القوة ، جناح الذل لهما من الرحمة

وهما في نهاية الضعف والوهن !

« وقضى ربك ألا تعبدوا الا اياه وبوالوالدين احساناً إما يبلغن عندك الكبر أحدهما

أو كلاهما فلا تقل لهما أف ولا تنهرهما وقل لهما قولا كريماً واحفض لهما جناح الذل من

الرحمة وقل رب ارحمهما كما ربياني صغيراً » سورة الاسراء - ٢٣ و ٢٤ .

هل بعد هذا البيان الرائع من بيان في لزوم العرفان ورد الجميل لمن رعاه صغيراً

وهل بعد هذا أدب في حسن التهذيب والطاعة؟ نلاحظ حرف الباء الملقق بالوالدين مع أن

الأصل هنا حرف الجر الى وذلك للحفز على تعهدهما الدائم والاحسان اليهما في ظلهما

وعدم البعد عنهما فان حروف الجر تعطى الكلام البليغ قوة كما تنبه على مراتب

الاحسان .

حتى لو خرج الوالدان عن طاعة الله فان القرآن يوصي بهما خيراً دون التشبه بهما أو

طاعتهما في الاشرار والمعصية :

« وان جاهدك على أن تشرك بي ما ليس لك به علم فلا تطعهما وصاحبهما في

الدنيا معروفاً واتبع سبيل من أناب الي ثم الي مرجعكم فأنبئكم بما كنتم تعملون «سورة لقمان - ١٥ .

وقد جاء الحديث الشريف مؤكداً نصوص القرآن وشارحاً لها ومنوهاً ببهاء الشيوخوخة وفوائل الأبوين . وقد قال النبي صلى الله عليه وسلم « من شاب شيبه في الاسلام كانت له نوراً يوم القيامة » .

جاء في كتاب نواذر الأصول للترمذي ماينوه بقيمة الحياة ومكانة التعمير والطنن في السن في ظل الايمان : « عن عثمان بن عفان رضي الله عنه يقول سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول قال الله عز وجل :

اذا بلغ عبيد أربعين سنة عافيته من البلايا الثلاث من الجنون والبرص والجذام . فاذا بلغ خمسين سنة حاسبته حساباً يسيراً واذا بلغ ستين سنة حبيت اليه الانابة واذا بلغ سبعين سنة أحبته الملائكة . واذا بلغ ثمانين سنة كتبت حسناته وألقت سيئاته واذا بلغ تسعين سنة قالت الملائكة : أسير الله في أرضه فغفر له ماتقدم من ذنبه ما تأخروشفع في أهله » .

وقد حفز الرسول الكريم على اجلال الشيوخ واحترامهم واعانتهم :

« ليس منا من لم يرحم صغيرنا ويوقر كبيرنا » (١) .

« ما أكرم شاب شيخاً لسنه الا قيض الله له عند سنه من يكرمه » (٢) وبر الوالدين وقضاء حقوقهما من أعلى مكارم الأخلاق كما أن عقوقهما من كبائر الذنوب قال ﷺ : « والذي بعثني بالحق ان العاق لوالديه مايجدرريح الجنة » (٣) . والعقوق هو كل فعل يتأذى به الوالد وهو في الأصل الشق والقطع فهو شق عصا الطاعة للوالد . وفي رواية تذكر في صحاح الأحاديث ان رسول الله ﷺ قال : « ألا أنبئكم بأكبر الكبائر ثلاثاً : الاشراك بالله وعقوق الوالدين وشهادة الزور أو قول الزور » (٤) .

ويذكر الغزالي في احياء علوم الدين ان الرسول ﷺ قال بر الوالدين أفضل من الصلاة والصدقة والصوم والحج والعمرة والجهاد في سبيل الله (٥) .

روي أن رجلاً أتى الى النبي ﷺ قال : ان لي أمّاً ان مطئيتها أقعدتها على ظهري ولا أصرف عنها وجهي وأرد اليها كسبي فهل جزيتها قال : لا ولا بزفرة واحدة قال : ولم ؟ قال : لأنها كانت تخدمك وهي تحب حياتك وأنت تخدمها وتحب موتها .

وقال الحسن البصري : حق الوالد أعظم وبر الوالدة ألزم . وروي عن النبي ﷺ أنه قال : أنهاكم عن عقوق الأمهات ووآد البنات ومنع وهات (٦) وروى خالد بن معدان عن المقداد قال : سمعت رسول الله ﷺ يقول : الله يوصيكم بأمهاتكم ثم يوصيكم بأمهاتكم ثم يوصيكم بآبائكم ثم يوصيكم بالآقرب فالآقرب (٧) .

وقد جرى كبار السلف على هذا النهج معلنين فضائل القيام بحقوق الأبوين ولاسيما الأمهات :

روي عن سيدنا علي بن الحسين قوله : « وأما حق أمك فأنت تعلم أنها حملتك حيث لا يحتمل أحد أحداً وأعطتك من ثمرة قلبها ما لا يعطي أحد أحداً ووقتك بجميع جوارحها ولم تبال أن تجوع وتطعمك وتعطش وتسقيك وتتعرى وتكسوك وتضيحي وتظلك وتهجر النوم لأجلك ووقتك الحر والبرد لا لتكون لها وانك لا تطيق شكرها إلا بعون الله وتوفيقه، وأما حق أبيك فأنت تعلم أنه أصلك وأنه لولاه لم تكن . فمهما رأيت في نفسك ما يعجبك فاعلم أن أباك أصل النعمة عليك فيه فاحمد الله واشكره على قدر ذلك ولا قوة إلا بالله . » (٨)

وقد قيل لعلي بن الحسين : أنت من أبر الناس ولا نراك تؤاكل أمك قال : أخاف أن تسير يدي الى ما قد سبقت عينها اليه فأكون قد عققته . ومع ذلك فالجلوس الى الطعام مع الوالدين ومؤانستهما والتحدث معهما والاستماع اليهما فضيلة من فضائل البر لا يمكن نكرانها .

قيل لعمر بن ذر : كيف كان بر ابنك بك ؟ قال : ما مشيت نهاراً الا مشى خلفي ولا ليلاً الا مشى أمامي ولا رقي سطعاً وأنا تحته .

هكذا كانت أخلاق الناس وأدبهم في بر الوالدين . ولو أردنا أن نسرد ما قيل في أدب الولد مع والديه من قصص وأشعار تنوه بذلك لتعذر علينا استقصاؤه في هذه العجالة ويكفي أن نذكر بيت أبي العلاء الذي يقول فيه :

العيش ماضٍ فاكرم والديك به      والأم أولى باكرام واحسان  
وحسبها الحمل والارضاع تدمنه      أمران بالفضل نالا كل انسان

( اللزوميات ص ٥٥٤ )

ب - لا شك أن اللغة العربية أوسع اللغات وأغناها بالألفاظ والعبارات وأشدها تفنناً بالأوصاف والكنائيات ولها في وصف كل عمر من الأعمار كلمات وألفاظ شتى تتفاوت دلالة ورؤيا .

وقد أشار العرب الى عقود الأعمار كلها اشارات موجزة نذكر هنا منها مراحل الكبير وملاحمها فقد قالوا : ابن الستين مؤنس الجليسين وابن السبعين أحكم الحاكمين أو أحلم العالمين وابن الثمانين أسرع الحاسيين وابن التسعين واحد الأرذلين وابن المئة لأنس ولا جنين . ووصفه صاحب العين أنه لا ح ولا سأي لا محسن ولا مسيء . ( المخصص ) .

وتزخر كتب اللغة بالألفاظ الدالة على الكبر والشيب وأكثرنا قد اطلع على ما جاء في كتاب « الألفاظ الكتابية » للهمداني و « فقه اللغة » للثعالبي و « المخصص » لابن سيده و « تهذيب الألفاظ » لابن السكيت وغيرها من معجمات المعاني وكتب التراث وكذلك في العصر الأخير ، « نعمة الرائد وشرعة الوارد في المترادف والمتوارد » للشيخ ابراهيم اليازجي .

في تلك الكتب صفحات طوال وفقرات جامعة تتناول أوصاف الشيخوخة وتنطق بعبارات تدل على ملاحمها وسماتها ولا بد من بعض الأمثلة وان تطاولت بعض الشيء .

يقال : عس الشيخ وتسعسع وشاخ وتحنب وكبر وانحنى وأسنّ وهرم وأهتر وتقوس ودلف وجناً يجناً جنأ وجنوعاً فهو أجناً وهي جنأ ويقال : وخطه الشيب ووخزه ولهزه وشاع فيه القتير ولفّعه ويقال : رجل ملهوز إذا بدا الشيب في لهزمته وهو أشمط إذا اختلط البياض والسواد وهو أشيب ولا يقال شيباء وإنما يقال شمطاء كيلا يلتبس اللفظ بالشيباء التي تدل على آخر ليلة في الشهر وهي واوية قلبت فيها الواو ياء . ويقال هو شيخ كبير هرم هم مدرهم يفن ودرج وجلحاب .

ولما كانت المرأة وسطياً تعمر أكثر من الرجل اخترع العرب ألفاظاً كثيرة أطلقوها على المرأة المسنة تدعو الى الابتسام ونسوا في ذلك أن العجائز هن أمهاتهم وأن الجنة تحت أقلام الأمهات فقالوا في المرأة المسنة : هي لطلط وعيضموز وحيزبون ودرديس وهردبة وجحمرش وقنفرش وهرمش وهرهرش وكحكح وهردشة وغير ذلك .

ومن المفيد أن نذكر هنا مقايسة الأعمار بعضها ببعض فيقال :

هولدة فلان وتربه وسنه وسنينه ورئده إذا كان مساوياً له في العمر وهو سوغ أخيه وسيغه وشوعه وشيعه إذا ولد بعده وليس بينهما ولد . كل ذلك يستوي فيه الذكر والأنثى ويقال لهما طريدان إذا ولد أحدهما على عقب الآخر وكل منهما طريد أخيه . ويقال فلان أشف مني أي أكبر قليلاً وعين فلان أكبر من أمده أو أصغر من أمده إذا كان مرآه يخالف سنه فيوهم أنه أكبر أو أصغر مما هو حقيقة .

وثمة تعابير أدبية بليغة في وصف الكبر منها : نضب غدير شبابه ، ذوى غصن شبابه ، فلّ الدهر شبابه ، ومحا محاسن روائه ، قضى باكورة الشباب وأنفق نضارة الزمان ، أريق ماء شبابه واستشن أديمه ، كسر الزمان جناحه ونقض مرته ، طوى الدهر منه مانشر وقيّده الكبر ، يرسف رسفان المقيد ، هو شيخ مجتث الجثة وإهي المنة مغلول القوة معلول الفتوة ، ثقلت عليه الحركة واختلفت اليه رسل المنية ، ما هو الا شمس العصر على القصر ، أركانه قد هوت ومدته قد تناهت ، هل بعد الغاية منزلة أو بعد الشيب سوى الموت مرحلة ؟ ما الذي يرجى ممن كان مثله في تعاجز الخطا وتخاذل القوى وتداني المدى والتوجه الى الدار الأخرى وبعد دقة العظم ورقة الجلد وضعف الحس وتخاذل الأعضاء وتفاوت الاعتدال والقرب من الزوال . قد خلق عمره وانطوى عيشه وبلغ ساحل الحياة ووقف على ثنية الوداع .

هذا ونجد معظم الموسوعات الأدبية كالأغاني ونهاية الأرب والعقد الفريد وعيون الأخبار وزهر الآداب تناولت الشيب والتعمير وذكرت ألفاظاً وعبارات تدل عليهما بأساليب مختلفة كما انتثر فيها الكثير من الأشعار والروايات التي تعرض لهما . ولكن الكتاب الذي خصص مؤلفه جميع صفحاته لأقوال المعمرين الذين عاشوا في العصر الجاهلي وصدر الاسلام وروى أخبارهم هو ( المعمرون والوصايا ) (٩) لأبي حاتم السجستاني المتوفى سنة ٢٥٠ هـ ٨٤٤ م . وهو عالم لغوي اشتهر الوراقة ودرس على الأخفش وجلس الى العلماء ثم صار أستاذاً يأخذ عنه التلاميذ وكان من بينهم أبو العباس المبرد واضع كتاب الكامل وكذلك روى عنه أبو بكر بن دريد .

ولا بد انه وضع الكتاب بعد أن جاوز سناً معينة وداخلته مشاعر الكبر والتعمير .  
والكتاب مختارات جمعها من كتب الأدب العربي القديم المعروفة آنذاك والروايات المتناقلة  
في زمانه ووصف فيها ما يلقي الطاعنون في السن من عنت ومشقة حين يرسفون في قيود  
الشيخوخة فتكتئب الدنيا من حولهم بعد فرح وتخنغ همهم بعد سطوة وفتوة وسيادة .  
فما إن تشع البشائر البيضاء في الرؤوس حتى تنطلق الألسنة بمختلف العواطف المتناقضة  
من الخوف والألم الى التسليم والرضى .

والمرء يعجب لأطوال الأعمار المذكورة في الكتاب إذ إن العلم الحديث ثبت أن الانسان  
لا يمكن أن يجاوز المئة والخمسين على أكثر تقدير ولكن ربما لم يدون العرب تاريخهم  
بالشهور والسنين الا متأخرين . وتحديد أعمار المعمرين كما وردت في الكتاب مبالغ  
فيه جداً ولا يدل على سني حياتهم بالضبط بل على طولها واستمرارها بالنسبة الى  
الآخرين : وربما كانت الوحدة الزمنية التي يقيسون بها غير ما نعرفه اليوم فقد تكون  
موسماً أو فصلاً أو ماشابه ذلك .

ثم ان الزمان المنصرم قد يهول الأمور الماضية عند روايتها أو يقلل من شأنها وقد  
يطوي صفحاً عنها .

يذكر السجستاني من المعمرين ربيع بن ضبع الفزاري عاش أربعين وثلاثمائة سنة  
يروى له قوله :

أصبح مني الشباب قد حسرا	أن ينأ عني فقد ثوى عُصراً
أصبحت لا أحمل السلاح ولا	أملك رأس البعير ان نفرا
والذئب أخشاه ان مرت به	وحدي وأخشى الرياح والمطرا
من بعد ما قوة أسر بها	أصبحت شيخاً أعالج الكبرا

ويروى لمعر آخر يصف حساسية المعمر أمام تقلبات الجو بين الشتاء والصيف :

إذا جاء الشتاء فادقنوني	فان الشيخ يهدمه الشتاء
فأما حين يذهب كل قر	فسربال خفيف أو رداء
إذا عاش الفتى مائتين عاماً	فقد أودى المسرة والفتاء

وقال زهير بن جناب حين مضت له مائتان سنة من عمره :

لقد عُمِرْتُ حتى ما أبالي	أحتفي في صباحي أو مساءي
وحق لمن أتت مائتان عام	عليه أن يمل من الثواء

( أثبت هنا نون المثني لضرورة الشعر كما نصب تمييز مائتين في الشعر السابق ) .

قالوا وعاش عبدالله بن سبيع الحميري مائة وخمسين سنة وقال في ذلك :

أراني كلما هرمت يوماً	أتى من بعده يوم جديد
يعود شبابه في كل فجر	ويأبى لي شبابي لا يعود

وكذلك يروي لعوف بن سبيع وقد عاش مائة وثمانين سنة :

ألا هل لمن أجرى ثمانين حجة  
وما زالت الأيام ترمي صفاته  
وصار كفرخ النسر يهتز جيده  
إلى مائة عيش وقد بلغ المدى  
وتغتاله حتى تضعض وانعنى  
يرى دون شخص المرء شخصاً إذا رأى

قالوا : وعاش أبو الطحان القيني حنظلة بن الشرقي مائتي سنة وقال في ذلك :

حنطني حانيات الدهر حتى  
قريب الخطو يحسب من رأني  
كأنني خاتل يدنو لصيد  
ولست مقيداً أنني بقيد

وعاش النمر بن تولب بن أقيش العكلي مائتي سنة فقال في ذلك :

لعمري لقد أنكرت نفسي ورأني  
وتسميتي شيخاً وقد كان قبله  
وزهدي فيكفيني اليسير وأنني  
مع الشيب أبدالي الذي أتبدل  
لي اسم فلا أدعى به وهو أول  
أنام إذا أمسى ولا أتعلل

إلى أن يقول :

يجب الفتى طول السلامة والغنى  
فكيف يرى طول السلامة يفعل

فيا أهول ما يطرأ من تغيرات في طول السلامة التي ينشدها المرء وماذا يكون حاصلها ؟

عاش عامر بن جوين مائتي سنة وقال :

المرء يبكي للسلا  
أو سالم من قد تث  
أو دب من هرم وأو  
أودى الزمان بأهلـه  
مة والسلامة لا تحسـه  
نى جلده وابتيض رأسه  
دى سمعه وانفق زرسه  
وبأقريبه فقل أنسه

وقالوا : عاش سمعان بن هبيرة سبعاً وستين ومائة وهو الذي يقول :

فكم من صحيح عاش دهرأ بنعمة  
فصار لقي في البيت لا يبرح الفنا  
وقد كان مدلاًجاً إلى المجد متعباً  
فلما ترامته المنايا ورييها  
فحل به يوم أغر مشهر  
رذياً عليه كابة وتوقر  
اليه المطايا عمره ليس يفتـر  
تقوس منه الظهر فالخطو مقصر

( الرذي من أثقله المرض والضعيف من كل شيء )

وقالوا عاش بحر بن الحارث بن امرئ القيس مائة وخمسين سنة وقال في ذلك :

من عاش خمسين حولاً بعدها مائة  
وصار في البيت مثل المجلس مطرّحاً  
مل المعاش ومل الأقربون له  
من السنين وأضحى بعد ينتظر  
لا يستشار ولا يعطي ولا يذر  
طول الحياة وشر العيشة الكدر



( فلان جلس لا يغادر بيته وهو ذم )

قالوا : وعاش زهير بن فرخة مائة وسبعين سنة وقال في ذلك :

كبرت وأمست عظامي رمادا      وما تأمل العين الا رقادا  
أقول لأهلي لا تظعنوا      وهاتوا فراشاً وطياً وزادا

وعاش زهير بن أبي سلمى مائة وعشرين عاماً ومعلقته مشهورة قالها حين بلغ الثمانين وأحكمته التجارب :

سئمت تكاليف الحياة ومن يعيش      ثمانين حولا لا أبالك يسام

هذا السام يذكره أوس بن ربيعة أيضاً :

لقد عُمِّرت حتى مل أهلي      ثوائي فيهم وسئمت عمري  
وحق لمن أتت مائتان عام      عليه وأربع من بعد عشر  
يمل من الثواء وصبح يوم      يغاديه وليل بعد يسري  
فأبلى جدتي وبقيت شلواً      وباح بما أجن ضمير صدري

ويروى عن معمر اسمه النعمان كان قد عاش دهرأ ويبدو أنه غدامديد البصر ومصاباً بما ندعوه اليوم باللابؤية ( استغماتسم ) من كبره :

تهدلت العينان بعد طلاوة      وبعدرضى فأحسب الشخص راكبا  
وأبعد ما أنكرت كي أستبينه      فأعرفه وأنكر المتقارباً

قالوا : وعاش عمرو بن قمئة أكثر من تسعين سنة وقال :

كأنني وقد جاوزت تسعين حجة      خلعت بها عني عذار لجامي  
رمتني بنات الدهر من حيث لا أرى      فما بال من يرمى وليس برام  
فلو أنها نبل اذن لا تقيتها      ولكنما أرمى بغير سهام  
إذا ما رأني الناس قالوا ألم تكن      حديثاً جديداً البز غير كهام  
على الراحتين مرة وعلى العصا      أنوء ثلاثاً بعدهن قيامي  
وأهلكني تأميل يوم وليلة      وتأميل عام بعد ذاك وعام

نحن نعلم في حساب اللامتناهيات في الصغركيف ينتهي حسابها التكامل الى نتائج ضخمة . وفي التعبير المحسوس قد تفضي قطرات المطر الى تكوين سيول جارفة وهكذا اذا نظرنا الى الدقائق والساعات والأيام والشهور والسنين ينضم بعضها الى بعض . وهكذا أيضاً ينتقل المرء من

عمر الى عمر دون أن يشعر في الغالب بهذا الانتقال الا اذا قطع مراحل معروفة ومتميزة في تفاوت السن كالطفولة والصبا والشباب والكهولة والشيخوخة . وما أبدع تصوير الغزالي لتناقض عمر الانسان كلما ترايد حين يقول :

« ومثال الانسان في عمره مثال رجل كان يبيع الثلج في وقت الصيف ولم يكن له بضاعة سواه فكان ينادي ويقول : ارحموا من رأس ماله يذوب فرأس مال الانسان عمره الذي هو وقت طاعته وأنه ليذوب على الدوام فكلما زاد سنه نقص بقية عمره فزيادته نقصانه على التحقيق » (١٠) .

فاذا تجاوز المرء سن الكهولة الى عتبة الشيخوخة لا يكاد يشعر بذلك الا في الحين بعد الحين عندما يحس وهناً في قوته أو يرى صورته في وجوه أترابه ولداته وقد تغضنت أساريرها وفي رؤوسهم وقد اشتعلت بالشيب أو عندما يتأمل شكله في المرأة فيدرك التغير الطارئ الذي لحق به .

لقد أشار الى هذا التغير الخفي الذي ينسل الى شخص الانسان اعرابي في قصيدة تتداولها كتب الأدب يصور فيها طلوع الشمس وغروبها وانسياب الكبر الى الانسان بذلك الدوران الدائب فهو يتحدث عن الشمس قائلاً :

منع البقاء تقلب الشمس	وطلوعها من حيث لا تمسي
وطلوعها حمراء صافية	وغروبها صفراء كالورس
تجري على كبد السماء كما	يجري حمام الموت في النفس

واذا كان أغلب الشعراء قد بكوا شبابهم وندبوه وفي طليعتهم ابن الرومي فان أبا بكر بن زهر الطبيب الشاعر صاحب الموشحات المشهورة بدلاً من أن يلوب ويتفجع يصور مشهدين في المرأة تصويراً موضوعياً أحدهما حين كان فتى ذا رونق وغيد والثاني يرى في المرأة شيخاً يكاد ينكره حل محل ذلك الفتى الشاب . يصفي الى نفسه في الرؤية فيسمع العظة توحى بها المرأة :

اني نظرت الى المرأة اذ جليت	فانكرت مقلتي كل ما رأتا
رأيت فيها شيخاً لست أعرفه	وكنت أعرف فيها قبل ذاك فتى
فقلت أين الذي مثواه كان هنا	متى ترحل من هذا المكان متى
فاستجھلتنى وقالت لي وما نطقت	قد كان ذاك وهذا بعد ذاك أتى
هون عليك فهذا لا بقاء له	أما ترى العشب يفنى بعد ما نبثا
كان الغواني يقلن يا أخي فقد	صار الغواني يقلن اليوم يا أبتا

## □ غير الشيخوخة وصورها :

هذا وفي الشعر العربي صور رائعة كثيرة تصف ديب الشخوخة وما تحدثه من تغيير في الجسم .

قال اعرابي يصف حاله :

أشكو اليك وجعاً بركبتي      وهذجاناً لم يكن في مشيتي  
كهذجان الرأل خلف الهيقة  
( الرأل ولد النعام والهيقة أنثى النعام )  
وقال جرير :

تحن العظام الراجفات من البلى      وليس لـداء الركبتين طبيب  
وقال شاعر آخر :

سلني أنبئك بآيات الكبر      نوم العشاء وسعال بالسحر  
وقلة النوم اذا الليل اعتكر      وقلة الطعم اذا الزاد حضر  
والناس يبيلون كما يبلى الشجر

وقال ابن أبي فتن :

من عاش أخلقت الأيام جدته      وخانه ثقتاه السمع والبصر  
قالت : عهدتك مجنوناً فقلت لها      ان الشباب جنون برؤه الكبر  
ويقول بعضهم :

ومشيت باليد قبل رجل خطوها      رسف المقيد تحت صلب أحذب  
وقال شاعر آخر :

تقوس بعد طول العمر ظهري      وداستني الليالي أي دوس  
فأمشي والعصا تمشي أمامي      كأن قوامها وتر لقوسي  
وقال آخر :

رب لا تبقني الى زمن      أكون فيه كلا على أحد  
خذ بيدي قبل أن أقول لمن      يمر بي للقيام خذ بيدي

وقيل لشيخ : ما بقي منك ؟ قال : يسبقني مَنْ بين يديّ ويدركني من خلفي وأذكر القديم وأنسى الحديث وأنعس في الملاوأسهر في الخلا وإذا قمت قرّبت الأرض مني وإذا قعدت تباعدت عني .

انه تصوير رائع وانتباه لتراجع الحواس ولكون الكبير أكثر تذكراً لأيام طفولته  
وصباه منه لذكرياته الحديثة •

وقال شاعر يصف سأم نفس الشيخ وزهدها وانصرافها عما كان يطيب لها من  
الملذات :

وما كان من حقها أن تهني	وهت عزماتك عند المشيب
ت فلا هي أنت ولا أنت هي	وأنكرت نفسك لما كبر
س فما تشتهي غير أن تشتهي	فان ذكرت شهوات النفوس
	وهذا يذكرنا بقول الشاعر :

وطول عيش ما يضره	المرء يهوى أن يعيش
بعد حلو العيش مره	تفنى بشاشته ويبقى
ما يرى شيئاً يسره	وتغونه الأيام حتى

وهو شاهد تذكره كتب اللغة على ( ما ) حين تأتي بمعنى ( قد )

وإذا فكر الشيخ في أجله حسب كل لقاءه مع معارفه وداعاً • قال الغزال يحيى بن  
الحكم :

من الحياة قصير غير ممتد	أصبحت والله محسوداً على أمد
كأنني بينهم من وحشة وحدي	حتى بقيت بحمد الله في خلف
الا حسبت فراقى آخر العهد	وما أفارق يوماً من أفارقه
	وقال أبو اسحق الصباي :

سب في أواخرها القلبي	والعمر مثل الكأس ير
	وقال النابغة الجعدي وكان من المعمرين :

وأضيت بعد دهور دهوراً	أكلت شبابي فأفئتيه
فبادوا وأصبحت شيخاً كبيراً	ثلاثة أهلين صاحبتهم
وقد ترك الدهر قيدي قصيراً	قليل الطعام عسير القيام
أقلب أمري ظهوراً بطوناً	أبيت أراعي نجوم السماء

قوله ثلاثة أهلين يريد ثلاثة أجيال في التعبير الحديث •

ولعل أقسى من وصف الشيخوخة وآلامها أبو العلاء المعري بأسلوبه الساخر  
القائم المر :

وجار عليه النجل والعبد والعرس  
بكاه له طبع ولیمته برس (١١)  
على فضله ، أن لا يحس له جرس  
رويدك في عهد الصبا مليء الطرس  
فلم يغن عنه السيف والرمح والترس  
كان خزء خزي وعنبره كرس (١٢)

إذا ما أسنّ الشيخ أقصاه أهله  
وصار كبنت الموم تسهر في الدجى  
وأكثر قولاً ، والصواب مثله  
يسبح كيما يغفر الله ذنبه  
وقد كان من فرسان حرب وغارة  
وأصبح عند الغانيات مبغضاً

□ بكاء الشباب والحسرة عليه والخوف من المشيب :

لا نكاد نجد شاعراً طعن في السن دون أن يتذكر شبابه ويأسى عليه ويبكيه وللشعراء في ذلك تفنن وإفاضة .

قال محمود الوراق :

وبعد فوات الأمل  
بعقب شباب رحل  
وشيب كأن لم يزل  
وجاء نذير الأجل

بكيّت لقرب الأجل  
ووافد شيب طرا  
شباب كأن لم يكن  
طواك بشير البقا

وقال اعرابي :

لو يستعار جديده فيعار  
وكذاك أيام السرور قصار

لله أيام الشباب وعصره  
ما كان أقصر ليله ونهاره

وقال جرير :

لو كان ذلك يشتري أو يرجع

ولتى الشباب حميدة أيامه

وقال صريع الغواني :

لو كان أسعف بالمقام قليلاً  
هل يستطيع الى الرجوع سبيلاً

واهلاً لأيام الصبا وزمانه  
سل عيش دهر قد مضت أيامه

وقال أبو العتاهية :

كما يعرى من الورق القضيّب  
فأخبره بما فعل المشيب

عرّيت عن الشباب وكان غضاً  
ألا ليت الشباب يعود يوماً

وقال أبو الحسن البصري :

بأندلس فذاك من الصواب  
لأنني قد حزنت على الشباب

إذا كان البياض لباس حزن  
ألم ترني لبست بياض شيبني

وقال آخر يندب شبابه أيضاً :

يا حسرتا أين الشباب الذي      على تعدييه المشيب اعتدى  
شبت فما أنفك من حسرة      والشيب في الرأس رسول الردى  
ان مدى العمر قريب فما      بقاء نفسي بعد قرب المدى

ولا نعرف شاعراً بكى شبابه وانتحب عليه انتحاب ابن الرومي على شبابه وبكاءه  
أياه . نجده في الحين بعد الحين في بعض قصائده يعيد نفس الشطر تحسراً وندبة على  
شبابه :

لعمرك ما الحياة لكل حي      اذا فقد الشباب سوى عذاب  
سقى عهد الشبيبة كل غيث      أغرّ مجلجل داني الرباب  
ليالي لم أقل : سقياً لعهد      ولم أرغب الى سقيا سحاب

والقصيدة طويلة جداً خصص منها سبعين بيتاً في ندبه لشبابه الفاتت ويردد في كل بضعة  
أبيات هذا التعبير ( يذكرني الشباب ) كقوله :

يذكرني الشباب صدى طويل      الى برد الثنايا والرضاب  
يذكرني الشباب هوان عتبي      وصدّ الغانيات لدى عتابي  
يذكرني الشباب سهام حتف      يصبن مقاتلي دون الاهاب  
يذكرني الشباب وميض برق      وسجع حمامة وحنين ناب

الى أن يقول :

فيا أسفا ويا جزعا عليه      ويا حزننا الى يوم الحساب

□ أشعار ضاحكة وقصص لطيفة :

من الأدباء من يتلقى صدمة الكبر بالهزل والمزاح والتهكم :

ينسب صاحب العقد الفريد الى حبيب الطائي الأبيات الآتية وليست في ديوانه :

نظرت الي بعين من لم يعدل      لما تمكن جها من مقتلي  
لما رأت وضح المشيب بلمّتي      صدت صدود مجانب متحمل  
فجعلت أطلب وصلها بتلطف      والشيب يغمزها بألا تفعلني

وقال آخر :

صدت أمانة لما جئت زائرها      عني بمطروفة انسانها غرق  
وراعها الشيب في رأسي فقلت لها      كذاك يصفر بعد الخضرة الورق  
وقال ابن المعتز :

لقد أبغضت نفسي في مشيبي      فكيف تحبني الخود الكعاب  
وفي نفس المعنى يقول أبو هلال العسكري :  
فلا تعجبا أن يعبن المشيبا      فما عين من ذاك الا معيبا  
إذا كان شيبى بغيضاً لي      فكيف يكون اليها حبيباً  
وقال شاعر :

تقول لما رأت مشيبي      بدا وعندي له انقباض  
لا ترج عطفاً عليك مني      سود ما بيننا البياض  
والشاعر يخشى فراق الشيب لأن فراقه يعني الموت .  
قال مسلم بن الوليد :

الشيب كره وكره أن يفارقني      أعجب بشيء على البغضاء مودود  
وقال أبو الفتح البستي :  
يا شيبتي دومي ولا تترحلي      وتيقني اني بوصلك مولع  
قد كنت أجزع من حلوك مرة      فالآن من خوف ارتعالك أجزع  
بيد أن أبا الطيب المتنبي يركن الى شيبه لا حباً بالشيب ولكن تنويهاً بوفائه وألفته  
واخلاصه :

خلقت وفياً لو رجعت الى الصبا      لودعت شيبى موجع القلب باكياً  
وثمة من الشعراء من يفرق بين شيب الرجال وهو حكمة ووقار وشيب النساء وهو  
مرذول مذموم .  
قال أبو دلف :

تهزأت ان رأت شيبى فقلت لها      لا تهزئي من يطل عمر به يشب  
شيب الرجال لهم زين ومكرمة      وشيبكن لكن الويل فاكتئبي  
فينا لكن وان شيب بدا أرب      وليس فيكن بعد الشيب من أرب

وقال بعض الأعراب :

لا تنكحن عجوزاً ان دعوك لها      وان حبوك على تزويجها الذهباً  
وان أتوك وقالوا انها نصف      فان أطيّب نصفها الذي ذهباً

النصف المرأة الوسط بين الحدثة والمسنّة وقيل هي التي بلغت الخمسين .

وكانت لرجل من الأعراب امرأة عجوز وكانت تشتري العطر بالخبز فقال :

عجوز ترجّي أن تكون فتية      وقد غارت العينان واحدودب الظهر  
تدس الى العطار سلعة أهلها      ولن يصلح العطار ما أفسد الدهر

□ مزايا الكبير :

ولكن للكبر مزايا وفوائد فقد قيل : الشيب حلية العقل وشيمة الوقار . الشيب زبدة مخضتها الأيام وفضة سبكتها التجارب . سرى في طريق الرشد بمصباح الشيب . في الشيب استحكام الوقار وتناهي الجلال وميسم التجربة وشاهد الحكمة . لقد تناهت به الأيام تهذيباً وتحليماً وتنهت به السن تجريباً وتحنيكاً . وللبحتري أبيات رقيقة يتغنّى فيها بشبابه الزاهب اذ يجد في الشيب رونقاً وجمالاً كجمال النجوم في الليل المظلم وبياض الأفاقي في المروج الواسعة . ويحاول أن يتمحل الأسباب ليمدح الشيب ويبين جماله حين ينشد بشعر كأنه نغم الموسيقى :

ها هو الشيب لائحاً فأفيقي      واطركيه ان كان غير مفيق  
فلقد كف من عناء المعنى      وتلافى من اشتياق المشوق  
عذلتنا في عشقها أم عمرو      هل سمعتم بالعاذل المعشوق  
ورأت لمة ألم بها الشيب      ب فريعت من ظلمة في شروق  
ولعمري لولا الأفاقي لأبصر      ت أنيق الرياض غير أنيق  
وسواد العيون لو لم يحسن      بيباض ما كان بالموموق  
ومزاج الصهباء بالماء أملى      بصبوح مستحسن وغبوق  
أي ليل يبهى بغير نجوم      أم سحاب يندى بغير بروق

وقال شاعر آخر :

ما استقامت قناة رأيي الا      بعد ما قوس المشيب قناتي  
وقال أبو عبدالله الاسباطي :

لا يرعك المشيب يا ابنة عبد الله      فالشيب زينة ووقار  
انما تحسن الرياض اذا ما      ضحكت في ظلالها الأنوار



وقال أبو تمام :

فلا يورقك إيماض القتير به      فان ذاك ابتسام الرأي والأدب  
وقال شاعر :

أهلاً وسهلاً بالمشيب ومرحباً      أهلاً وسهلاً بالمشيب ومرحباً  
أهدى الوقار وذاد كل جهالة      أهدى الوقار وذاد كل جهالة  
فصحت في أهل التقى أهل النهى      فصحت في أهل التقى أهل النهى  
ورأى لي الشبان فضل جلالة      ورأى لي الشبان فضل جلالة  
فاذا رأوني مقبلاً نهضوا معاً      فاذا رأوني مقبلاً نهضوا معاً  
ان قلت كنت مصدقاً في منطقي      ان قلت كنت مصدقاً في منطقي

ويبدو أن هذا الشاعر لم يكن محترماً في صباه فجهاء الكبر شأناً !

على أن أمثال المتنبي وأبي تمام لا يرون الحكمة مقصورة على الشيوخ ولا الحداثة مانعة للتبصر والروية .

يقول حبيب بن أوس :

أصبحت روضة الشباب هشيماً      أصبحت روضة الشباب هشيماً  
شعلة في المفارق استودعتني      شعلة في المفارق استودعتني  
تستثير الهموم ما اكن منها      تستثير الهموم ما اكن منها  
غرة بهمة الا انما كند      غرة بهمة الا انما كند  
دقة في الحياة تدعى جلالة      دقة في الحياة تدعى جلالة  
حلمتني زعمتمو واراني      حلمتني زعمتمو واراني

ويقول أبو الطيب :

ليت الحوادث باعتني التي أخذت      ليت الحوادث باعتني التي أخذت  
فما الحداثة من حلم بمانعة      فما الحداثة من حلم بمانعة

والمتنبي لكرهه للتمويه وحبه الجمال الطبيعي دون زينة أو خضاب يقول هذين البيتين :

ومن هوى كل من ليست مموهة      تركت لون مشيبي غير مخضوب  
ومن هوى الصدق في قولي وعادته      رغبت عن شعر في الرأس مكذوب

وهو لا يجد الشيب قبيحاً ولكن الناس ألفوا السواد في الشعر لذا هم يخضبون :

وما خضب الناس البياض لأنه      قبيح ولكن أحسن الشعر فاحمه

ولو تعود الناس أن يسبق اللون الأبيض اللون الأسود فاقترن بياض الشعر بالصبا وسواده بالشيخوخة لما راعهم المشيب :

### راعتك رائعة المشيب بمفرقي ولو أنها الأولى لراع الأسحم

على أن بعض المعمرين الأذكياء كانوا يدارون أنفسهم تمشياً مع أحوال الكبروتفهماً لاستمرار قوتهم وحسن تصرفهم ولا سيما من الناحية النفسية التي هي متصلة بالناحية الفيزيولوجية والجسمية .

قال الجاحظ متحدثاً عن أبي الأسود الدؤلي : « هو معدود في طبقات من الناس وهو في كلها مقدم مأثور عنه الفضل في جميعها . كان معدوداً في التابعين والفقهاء والشعراء والمحدثين والأشراف والفرسان والأمراء والداة والنحويين والحاضري الجواب والشيعة والبخلاء والصلع الأشراف والبخر الأشراف ( انظر ترجمته في الأغاني ) .

ونزيد على ذلك أنه معدود في المعمرين ( عاش أربعاً وثمانين سنة ويروى أنه مات بالوباء الذي اجتاح البصرة ) وكان ينتبه حين طعن في السن لضرورة اختلاطه بالناس وحركته بينهم كي يطيل أمد كهولته فكان نعم الطبيب لنفسه . يروي الأغاني عن محمد بن سلام قال :

« كان أبو الأسود الدؤلي قد أسن وكبر وكان مع ذاك يركب إلى المسجد والسوق ويزور أصدقاءه فقال له رجل : يا أبا الأسود أراك تكثر الركوب وقد ضعفت عن الحركة وكبرت ولو لزمت منزلك كان أودع لك فقال له أبو الأسود : صدقت ولكن الركوب يشد أعضائي وأسمع من أخبار الناس ما لا أسمعه في بيتي وأستنشي الريح وألقى اخواني ولو جلست في بيتي لا غتم بي أهلي وأنس بي الصبي واجترأ علي الخادم وكلمني من أهلي من يهاب كلامي لالفهم أياي وجلسهم عندي حتى لعل العز أن تبول علي فلا يقول لها أحد هس » . وهس زجر للغنم .

هذه الرواية تفضي بنا إلى تأمل الأحوال المعيشية اللازم توافرها للمسنين وقد برع في تفصيلها أطباء العرب .

ج - شهرة العرب وتبريزهم في الطب لا يقل عن تبريزهم وشهرتهم في الأدب والشعر . وكما أن أدبهم تناول مختلف الأغراض كذلك طيهم اهتم بمختلف نواحي الصحة والضعف في مراحل العمر فلا غرو أن نجد أطباءهم قد أولوا الشيخوخة ما تستحق من عناية واهتمام . ونحن هنا لا نستقصي مباحثهم فيها بل نشير إلى بعض المعالم التي تشوق القارئ في ثانياً عنايتهم الطبية بالشيخوخة أو ما يسمى تدبير الشيخوخة .

عقد ابن سينا في الجزء الأول من معجم الطب القديم المسمى : « كتاب القانون » التعليم الثالث في تدبير المشايخ وهو ستة فصول :

الفصل الأول : قول كلي في تدبير المشايخ

الفصل الثاني : في تغذية المشايخ

الفصل الثالث : في شراب المشايخ

الفصل الرابع : في تفتيح سدد المشايخ

الفصل الخامس : في ذلك المشايخ

الفصل السادس : في رياضة المشايخ

ومجرد عرض هذه الفصول يشف عن مدى الاتساع الذي اتسعه أطباء الحضارة العربية الإسلامية في عنايتهم بالشيخوخة وتدبيرهم لأمرها من شتى الوجوه .

هذا ومن المفيد أن يرجع القارئ الكريم الى تأمل تلك الفصول في طب الشيخوخة وحسبنا عنا أن نلم ولو قليلا بما ورد في بعض الفصول .

ففي الفصل الأول قول كلي في تدبير المشايخ يقول :

« جملة تدبيرهم في استعمال ما يربط ويسخن معاً من اطالة النوم واللبث في الفراش أكثر من الشبان ومن الأغذية والاستحمامات والأشربة وإدامة ادرار بولهم وإخراج البلغم من معدهم من طريق المعى والمثانة وأن يدام لين طبيعتهم وينفعهم جداً الدلك المعتدل في الكمية والكيفية مع الدهن ثم الركوب والمشي إن كانوا يضعفون عن الركوب والضعيف منهم يعاد عليه الدلك ويثنى ويجب أن يتعهد التطيب من العطر كثيراً وخصوصاً الحار باعتدال وإن يمرخوا بالدهن بعد النوم فإن ذلك ينه القوة الحيوانية ثم يستعمل المشي والركوب » .

الفصل الخامس في ذلك المشايخ :

« يجب أن يكون معتدلاً في الكيف والكم غير متعرض للأعضاء الضعيفة أصلاً أو المثانة وإن كان الدلك ذا مرات فليدلكوا في المرات بخرق خشنة أو أيد مجردة فإن ذلك ينفعهم ويمنع نوائب علل أعضائهم وينفع الحمام مع الدلك » .

وهو يذكر في الفصل السادس رياضة المشايخ فيقول :

تختلف رياضة المشايخ بحسب اختلاف حالات أبدانهم وبحسب ما يعتادهم من العمل وبحسب عاداتهم في الرياضة . فإن كانت أبدانهم على غاية من الاعتدال وافقتهم الرياضات المعتدلة ثم إن كان عضو منهم ليس على أفضل حالاته جعلوا رياضته تابعة لسائر الأعضاء في الرياضة مثل أن كان رأسه يعتريه الدوار أو الصرع أو انصباب مواد الى الرقبة وكان كثيراً ما يصعد منه بخارات الى الرأس والدماغ لم يوافقهم من الرياضات ما يطأطىء الرأس ويدليه ولكن يجب أن يمالوا الى الارتياض بالمشي والاحضار والركوب وكل رياضة تتناول النصف الأسفل وإن كانت الآفة الى جهة الرجل استعملوا الرياضات الفوقانية كالمشي ورمي الحجارة ورفع الحجر وإن كانت الآفة في ناحية الوسط كالطحال والكبد والمعدة والامعاء وافقتهم كلتا الرياضتين الطرفيتين إن لم يمنع مانع . الى أن يقول :

« ان أولئك ( المشايخ ) يجب أن يقووا الأعضاء الضعيفة بتدريجها في النوع من الرياضة التي توافقها وتليق بها . وأما الأعضاء المريضة فربما راضوها وربما لم يرخص لهم في ذلك »

ومن المعلوم في الطب الحديث أن تأهيل الأعضاء المريضة يتم في سن الشباب والكهولة وقل أن نجد مثل هذا الاهتمام بالشيخوخة الذي نجده عند ابن سينا .  
وكان ابن سينا يسجل أقواله الطبية أحيانا في الشعر ولا سيما في الرجز :

ان الشيوخ في قواهم نقص	لحالهم في كل يوم نقص
أعطهم القوي من غذاء	قليله لا المثقل الأعضاء
ان يُسهلوا لا تُسهل الصفراء	دعها تكن في جسمهم دواء

★ ★ ★

نظفهم بالدلك والتعريق	أعطهم الأدهان في تفريق
ونقّهم بليّن الغذاء	اياك أن تهجم بالدواء

وفي كتاب ( كامل الصناعة الطبية ) المعروف بالملكي تأليف أبي العباس المجوسي خصص الباب الرابع والعشرين لتدبير المشايخ يقول فيه :

« فأما المشايخ فغرضنا في هذا الموضع هو وصف تدبيرهم لأن كلامنا انما هو في تدبير الأبدان الضعيفة ولأن مزاج أبدان المشايخ الطبيعي بارد يابس فيجب أن يدبروا بالتدبير المسخن المرطب فيكون مأواهم في الموضع التي هواؤها ليس باليابس بل شبيهاً بهواء الربيع . ويبدؤوا أولاً في تدبيرهم اذا انتبهوا من النوم بالغداة فتمرخ أبدانهم بالدهن وليكن دهن الخيري ودهن البنفسج ممزوجاً بدهن بابونج أو بدهن الشبث . ومن بعد ذلك تستعمل الرياضة المعتدلة كالمشي المعتدل والركوب المعتدل الذي لا يعرض لهم فيه اعياء وليكن ذلك بحسب قواهم فمن كان ضعيفاً فليستعمل الركوب وليقلل من المشي الذي لا يتعب وكل من كان منهم أضعف فلتكن رياضته أقل ويوقى التعب والرياضة ثم يستحم بالماء الحار العذب في حمام معتدل الحرارة .

( وأما المشايخ الهرمى ) فلا ينبغي أن يستحموا دائماً لكن في كل أسبوع أو في كل عشرة أيام مرة فان قوتهم لا تحتمل ومن كان منهم ضعيفاً ففي كل شهر مرة . فاذا فرغ من الاستحمام فليتودع ساعة ثم يغذى بالأغذية الحارة والرطوبة السهلة الانهضام السريعة الانحدار الى المعدة بمنزلة الخبز المحكم الصنعة الجيد الاختمار والسّمك الرضاضي ولحوم الفراريج والدراريج والدجاج والقبّج وأجنحة الاوز وما كان من الطير سميناً ولحوم الجداء والحملان والبيض النيرمش . ومن كان منهم ينهضم اللبن في معدته على ما ينبغي ولم تكن علة في كبده فاسقه اياه ولا تمنعه منه ومن يقول الخس والهندبا والخبازي والسلق وينبغي أن يجتنبوا الأغذية الغليظة والبطيئة الانهضام بمنزلة لحوم البقر والطيوس وما شاكل ذلك ومن الأطبخة الهرايس والرؤوس والتنوريات ومن الحلوى ما عمل

بالنشا وما عمل بالدقيق فان هذه الأغذية اذا أدمن عليها المشايخ ولدت فيهم الاستسقاء  
والسد في الكبد والطحال والحصى في الكلى والمثانة » .

هذه نماذج من كتابات عديدة وردت في كتب الطب عند العرب فيها فوائد لا تقل عن  
فوائد الكتب الطبية الحديثة بل ربما نهبت على أشياء غفلت عنها الكتب الحديثة . ولكن  
على الذي يطالع كتب التراث أن يتعرف أول الأمر مصطلحات أولئك الأطباء النطاسيين  
والمبادئ التي اعتمدها في ملاحظاتهم والطرق التي سلكوها في ممارسة صناعتهم الطبية .

على أنه يجدر بنا بعد أن عرضنا ملامح الشيخوخة في التراث العربي الاسلامي أن  
ننتقل الى القسم الثاني فنربط أول الأمر مواقف المجتمعات من الشيخوخة بينائها  
الاجتماعي الاقتصادي ثم نلقي نظرة فاحصة ومجمل على ما هو جار في العصر الحديث .

## - ٢ -

### أ - مواقف المجتمعات من الشيخوخة وتطور الاعتبارات في شأنها .

تفاوتت المواقف من الشيخوخة خلال العصور . فالحضارات الأولى التي قامت على الصيد والحرب لم  
تكن تنظر الى الشخص الهرم بما يستحقه من احترام وما يستلزمه من عناية لأنه لضعف بنيته عالة  
على مجتمع يقوم على القوة وهو لذلك يبعد من السلطة وقد يشاهد مطروداً أو مهجوراً في  
الطرق . ولما استتبت الحياة الزراعية واستقرت القبائل أصبح المسن محترماً في  
القبيلة ومعدوداً في الطبقة الراقية منها بل ربما انتخبته رئيساً لها . في اسبارطة كان  
هناك مجلس مؤلف من ٢٨ رجلاً ممن تجاوزوا الستين وهم أعظم الناس شأنًا . وفي جمهورية  
البندقية كان الرؤساء غالباً من المتقدمين في السن . كذلك كانت سلطة الشيوخ هي القاعدة  
في البابوية . وفي عدد من الدول توكل قضايا البلاد الى السياسيين الكبار في السن الضليعين  
في الخبرة والتجربة وليس نادراً أن يتولى الشيوخ السلطة ولا يتركونها الا كارهين .

وفي الصين كان - وما يزال - للشيخوخة مكانة كبيرة . فمن حق الشيوخ أن يتحدثوا  
وواجب الشباب أن يصغوا اليهم . وهناك حكمة صينية تقول : « المفروض أن يكون  
للشباب الصيني أذنان يسمع بهما لا لسان يتكلم به » . وعندهم انه اذا كان عطف الانسان  
على أولاده من سنة الطبيعة فان الحضارة تقتضي أن يتعلم الصغار حب آبائهم  
وأجدادهم :

« يسيل الماء باستمرار الى الأسفل لا الى الأعلى لذا فان الحضارة نفسها في حاجة الى  
تعليم الصغار حب آبائهم وأجدادهم . فالرجل الطبيعي يحب أطفاله والرجل المتحضر يحب  
والديه » (١٣) .

« وكان أشد ما يأسف له الصيني أن يضيع فرصة خدمة والديه الشيخين وتأمين الدواء  
والحساء لهما واذا تقاعس صيني عن دعوة والديه ليعيشا معه وليعهد بهما الى فراشيهما  
كل مساء ويبادرهما التحية كل صباح يعتبرانه اقترف خطيئة خلقية يخجل منها . وقد قال

أحد الشعراء عندما عاد فوجد والديه قد فقدوا الحياة : ترغب الشجرة في الراحة ولكن الريح لا تتوقف عن هزها ويرغب الولد في خدمة والديه ولكنهما فارقا الحياة » .

لقد خدم الانسان أولاده حين كانوا صغارا وسهر الليالي وهو يرعاهم وينشئهم ويمدهم للحياة ومن حقه وهو على أعتاب الغروب أن يرعاه أولاده بل من حسن حظ له أولاداً ينفقون عليه وليس في ذلك أي عار . ثم انه لا أحد يستطيع أن يوقف الزمان ويمنع زحف الشيخوخة لذا على المرء أن يتمتع بجلالها و « عليه أن ينهي سنفونية الحياة نهاية عظيمة قوامها الهدوء والوقار والراحة المادية والرضى المعنوي » (١٤) .

ان احترام الشيخوخة والعناية بها من أعراف الشرق وشمال أهليه ، وكذلك في أكثر المجتمعات الانسانية يتحكم الرجال المسنون والنساء المسنات - ممن يملكون زمام ملكاتهم ومواهبهم - بالرقابة والتوجيه الاجتماعيين . بل ان علو شأنهم هو ثمرة جوهريّة تجربتهم العظيمة وتوازن أحكامهم وتطاول خبرتهم لوقائع الحياة وإدراك خصائص الطبيعة الانسانية وفهمهم للقضايا الاجتماعية وسيطرتهم على ثروة الأسرة ومن ثم على مجموع ثروة المجتمع . لذا يكون من حقهم تولي زمام القيادة والسلطة . ولكن صروف الدهر قد تخرج على التقيد بتجارب المسنين اذ يطرأ من حدثاته وأموره المستجدة ما يجعل تلك التجارب لا شأن لها بل تستدعي نظراً جديداً يستشرف المستقبل ويتوقع ما يوائم ملامحه دون تناسي تلك التجارب بحيث يقتضي التطور ثورة تثبت الاصلاحات الضرورية . وهكذا يقع في التاريخ ملومات ازاء صروف الحياة تتكشف عن ثورات تستبدل بالتنظيم القديم ذي الأطر المتداعية تنظيماً متضامناً جديداً . والعالم المعاصر اليوم أمام ملومات من هذا النوع تمس مختلف مراحل العمر: سن الشباب الذي يمور بالقلق ويفور بالاضطراب وسن النضج بسبب التطور التقني السريع وسن الشيخوخة التي لا يبدو وضعها الحالي تنويعاً سعيداً للحياة العمل الطويلة المضنية . واذا كان البالغون يمتلكون مختلف الوسائل المشروعة للمطالبة بحقوقهم وكان الشباب بجموحهم وعدم تقديرهم للعواقب مصدر الرد العنيف فان المتقدمين في السن لشعورهم بأنهم عقيمون لا فائدة منهم ترجى قد يذعنون ويصمتون ويطوون رغابهم وآمالهم وأحزانهم في حقبة السفر بانتظار الرحيل .

كان ينظر الى الشيوخ الذين يقاومون مجرى الزمن على أنهم كائنات استثنائية يجتلبون الاحترام ولا يطرحون مسائل معقدة لفضالة عددهم .

ومع أن أكلاً العمر أي حده الأقصى لم يتغير فان الأجل المتوقع أو المتوسط للجيل كما يسمى في علم السكان قد ازداد اذدياداً كبيراً في العصر الحاضر ومعنى ذلك أن الأشخاص المسنين الذين هم من جيل واحد أو ولدوا في سنة واحدة قد كثر عددهم .

لقد كان التقدم في السن قبل خمسين سنة مسألة نفسية وشخصية وعائلية ، أما اليوم فقد غدا مسألة اجتماعية . ذلك ان هؤلاء الكثرة الكاثرة من المسنين أصبح نصيب منهم يتوقف عن العمل في سن معينة وهم أولوطاقة حيوية مناسبة يستطيعون مزاولة أعمال

يفيد منها المجتمع ولكن التقاعد يقتضي هذا التوقف • ويستتبع التوقف عن العمل نقص الموارد والغوص في مياه الملل الأسنة واليأس عن اللحاق بقطار الحياة المسرع •

لم يعد بوسع بعض الأبناء ولو تحلوا بالنيات الطيبة أن يحملوا أعباء الأهل فوق أعبائهم • وأصبح احترام المسنين أقل عمقاً • لم يعودوا رؤساء قبائل ولا حراس التراث ولا خبراء الحكمة لأن الشباب ربما تجاوزوهم ثقافة وعلماً ومعارف • وعندما يحال المرء إلى التقاعد تنتابه آلام من استغنى عنه وعن خبراته وأصبح غير نافع لنفسه أو لسواه • وهو سيركن في زاوية من زوايا المجتمع يقتات الوحدة ويشرب المرار •

هذا عدا ما يستتبع التقدم في السن من الأمراض والآفات والعلل ومواجهة هذه المسائل والسعي لوضع حلول لها أنشأ علماً جديداً دعي «الجرونولوجيا» وقد وجدنا بعض أصوله واسعة عميقة في التراث الطبي العربي القديم •

**ب - الجرونولوجيا أو علم الشيخوخة Gérontologie** هذا العلم يدرس أحوال المسنين أو الشيخوخة واعتلالاً أو هو علم يدرس التغيرات التي يطبعها السن على الكائنات الحية في مختلف المجالات البيولوجية والنفسية والاجتماعية وأسبابها وذلك في جميع مستويات الكائن الحي ، من أبسط الجزئيات إلى الخلايا فالنسيج فالأعضاء فالعضوية فالسكان • وهو يعتمد على علوم مختلفة كالطب وعلم النفس وعلم الاجتماع وعلم السكان وعلم الأحياء (البيولوجيا) وعلم الإنسان (الانثروبولوجيا) ويمكن أن نميز فيه اتجاهات ثلاثة :

١ - الجرونولوجيا البيولوجية

٢ - الجرونولوجيا الطبية

٣ - الجرونولوجيا الاجتماعية

الأول يسعى إلى تحديد أسباب التغيرات التي يحملها الزمان على البنى الحية ويسعى إلى قياس هبوط النشاط الفيزيولوجي والنفسي ويحاول بيان ما جاء من الوراثة وما يأتي من الوسط والبيئة وكذلك يتبين تفاوت الأفراد في سرعة دلوهم نحو الشيخوخة •

الاتجاه الثاني يدرس العلاقات بين التقدم في السن والعلل والآفات الطارئة ويسعى إلى رسم أسس الوقاية ووضع العلاجات الناجعة ويسمى هذا الجزء من العلم الذي يهتم بأمراض المسنين جيرياتري Gériatrie أي طب الشيخوخة •

الاتجاه الثالث يهتم بما يطرأ من تغيرات في العلاقات الاجتماعية بسبب الشيخوخة كما يعالج العوارض الاقتصادية كالتقاعد والمعجز الدائم لدى المسنين •

## □ مراحل العمر وحدود الشيخوخة :

متى يعتبر الشخص مسناً ويكون موضوعاً لعلم الشيخوخة ؟

ان أولئك الذين يعتقدون ان العدد يتحكم في العالم يتجهون اتجاهاً طريفاً في جعل أطوار العمر أربعة كل طور منها ذو أربع مراحل وكل مرحلة تستغرق سبع سنين أو درجات في سلم الحياة . ويعتقدون أن ثمة صفات تميز هذه الدرجات .

الطور الأول يبدأ بالولادة وينتهي في الثامنة والعشرين . وقد اهتم بمرحلتي الطفولة والصبا - أي من الولادة حتى سن الرابعة عشرة - كثير من الأطباء وعلماء النفس ونخص منهم بياجى Piaget ففي السابعة يبدأ الفكر وفي الرابعة عشرة سن البلوغ وفي الواحدة والعشرين يتوقف النمو العظمي وفي الثامنة والعشرين ينتهي عهد ترهات الصبا وتتوقف أوهام الطفولة ويصبح الانسان ناضجاً في عنفوان شبابه وله مهنة ومتمحلاً مسؤوليات الأسرة وينتهي الطور الأول .

طور النضج يمتد من الثامنة والعشرين حتى السادسة والخمسين، مرحلته ليست واضحة المعالم مثلاً ليس هناك ما يميز عمر الخامسة والثلاثين غير ادراك الذات ووعيها وعياً تاماً . في سن الثانية والأربعين تطرأ تغيرات عضوية مثل بؤادر سن اليأس عند النساء أو ما يسميه الأدباء شيطان الظهيرة . التاسعة والأربعون هي سن أمراض معينة مثل داء المفاصل أو مرض الاحتشاء وينتهي الطور الثاني .

الطور الثالث يبدأ في السادسة والخمسين . هو بدء خريف العمر وهو الزمن الذي يشعر فيه المرء انه لم يعد كما كان . تبدأ قواه بالانحطاط ويخف جموح أهوائه وتنظم معايير العقل . في الثالثة والستين يبدأ تفكيره الجدي في ترك العمل أو التقاعد . في سن السبعين يجتاز أزمة صحية يعرفها الأطباء جيداً ومعظم الأمراض في تلك الآونة تتطور تطوراً أساسياً ولكن ما إن يتجاوزها المرء حتى يسترد قواه ونشاطه وعافيته وتكون لديه رغبة عريضة في الاستمتاع بالحياة وحماسة دفينية في زيادة معارفه الفكرية التي ربما أهملها في الزمن السالف . في السابعة والسبعين يستقر النشاط وتنظم الشيخوخة فيخلد المرء في معظم وقته الى الراحة . وقد يكون قوياً ومحافظاً على قدراته الذهنية المثمرة .

الطور الرابع يبدأ من الرابعة والثمانين فيزداد انحطاط الجسم . ولا يوجد حدود واضحة تميز الأعمار بين ٩١ و ١١٢ أو أكثر وهو الحد الأقصى للحياة أو ما دعونه بأكلاً العمر .



هذا التحديد العددي رغم مظهره التعسفي ربما يكون مفيداً في اجراء الاحصاءات .  
يمكن القول أن مسرى الشيخوخة يبدأ منذ الولادة بل قبل الولادة فمتى تشكلت المضغة خضعت لمجرى الزمان وتضافر النماء والضعف معاً لأنهما صنوان لا يفترقان في الكائن الحي .  
وقد لوحظ أن بعض الأعضاء تبدأ شيخوختها مبكرة كقوة السمع والبصر مثلاً إذ تبدأ بالانخفاض حوالى سن الثامنة أو العاشرة ولكن ليس المهم ما يصيب الأعضاء بل كيف تعمل العضوية بكاملها أمام مختلف العوامل المؤثرة .

لقد حددت منظمة الصحة العالمية بداية الشيخوخة في سن ٧٥ وهو ما أطلق عليه تعبير العمر الثالث ولكن كثيراً ما يدل هذا العمر على ما بعد سن الخامسة والستين لأنه سن التقاعد في المجتمعات الحديثة . إذ تلامح في هذا السن العوامل المسقمة من الناحيتين الجسمية والاجتماعية ويجدر هنا التمييز بين دبيب الشيخوخة والهتر الذي هو عاقبة ذلك الدبيب .

إن التحولات التي تطرأ على الجسم الحي تركيباً أو تفريقاً تقدماً أو نكوصاً تدعى الاستقلاب ( الايض ) Metabolisme . فإذا كانت تركيباً للعناصر وترميماً للنسج دعيت ابتناء Anabolisme وإن كانت نكوصاً وصرفاً دعيت تقويضاً Catabolisme .

في الطفل والحدث يزيد الترميم والابتناء على الصرف والنكوص وفي البالغ الراشد يتعادل الابتناء والتقويض أما عند الشيخ فيضعف الترميم ويتسرب الخور والضعف .  
وهذا يوضح ضمور أوزان الأعضاء والتراجع الوظيفي فيها .

في بحوث البيولوجيا الخلوية يتفق الباحثون على أن من خلايا العضوية خلايا تتجدد كتلك التي في الجلد وفي الدم . ولكن تتجدها لا يستمر الى ما لا نهاية ، وخلايا أخرى لا تتجدد كالخلايا العصبية ولها حياة محددة وفق برنامج وراثي . ثم إنها في مدى حياتها المحدودة تزداد فيها مصاعب الاستقلاب فتتراجع والخلاصة أن التقدم في السن يجلب نقص الخلايا وانتقاضها ويرافق ذلك تغيرات كيميائية واضحة .

كل شيء رهن الحركة والتبدل في العضوية حتى النسج التي تبدو ذات مظهر ساكن كنسيج الهيكل العظمي إذ بعد سن معينة يحدث الخلل في التكلس زيادة أو نقصاناً مثلاً .

كذلك يجري كل شيء كما لو أن عتبة الأمان في مختلف الوظائف الحيوية تنقص بحيث أن هجمة لا تؤثر في شاب أو بالغ قد تؤدي لدى الشيخ الى عواقب وخيمة تهز توازنه هزاً عميقاً .

أمر آخر يصيبه التغير هو التلاؤم الحراري فإذا كانت الحرارة المركزية تظل ثابتة من الطفولة حتى الشيخوخة فإن نشاط الآليات المنظمة للحرارة يضعف مع تقدم السن

ويصبح الحفاظ على الحرارة الداخلية أصعب من ذي قبل فالمسنون أقل احتمالاً لعوادي  
القر والحر . وهناك أمور أخرى كثيرة يتدارسها علم الشيخوخة .

أحدى العقبات في تقدم علم الشيخوخة هي صعوبة نقل ماتتوافر دراسته على الحيوان  
الى المستوى الانساني . ذلك لأن مدى التعمير لا يرتكز على معيار واحد في مختلف الأنواع .  
لا جرم أن أعمار بعض الحيوانات الصغيرة قصيرة وأعمار بعض الثدييات الضخمة أطول  
ومع ذلك لا يبدو ثمة علاقة واضحة وأكيدة بين التعمير والحجم ولا بين التعمير وطول القامة  
ولكن لا ننس أن نذكر عوامل البيئة بعمومها وهي التي تضيق أو توسع مدى العمر . وقد  
انتبه الباحثون للعلاقة بين درجة الحرارة في الجو وذلك التمثيل الخلوي الذي يدعى الايض  
والذي ذكرناه . فقد وجد أن انخفاض درجة الحرارة ينقص من التفاعلات الفيزيائية  
والكيميائية ويؤجل هرم النسيج . ولكن يصعب جلاء نصيب كل من العوامل على حدة وقد  
تفضي الأبحاث التجريبية الى نتائج متناقضة ومع ذلك يمكن البت بأن التمثيل البطيء يلائم  
تطاول العمر .

ان ذكر عوامل البيئة الخارجية يدل على أهمية الظروف الخارجية في مجال الوقاية  
وتكاد تقتصر الوقاية في الوقت الحاضر على تخفيف الأسباب المسببة للمرضة كاللعلل  
الجسمية والنفسية وتفاذي الحوادث التي تعوق التكامل الجسمي والنفسي طوال الحياة .

على أن الأحوال الملائمة التي تؤجل الوفاة وتمحو عوارض الهرم ما تزال قيد الدراسة والأبحاث  
المتفاوتة تدل على فروق كبيرة في أحوال الصحة وفي شيخوخة الكفايات حسب المناطق والطبقات  
الاجتماعية الاقتصادية . ولا شك أن الصوم والاعتدال في الطعام والشراب ( ولا سيما  
الاقلال من المواد الدسمة وتحامي المشروبات الغولية ) من الوصايا الثمينة لتفاذي الشيخوخة  
الداهمة .

أما تجنب الهموم والأحزان فتتعلق بمدى التلاؤم والتجملد لتقاء الأحوال الطارئة  
والقدرة على تحملها .

لقد انطلق علم الشيخوخة قبل الحرب العالمية الثانية في الولايات المتحدة وازداد  
الاهتمام به ابان الحرب في أوربة ولا سيما في انكلترة والاتحاد السوفيتي وفرنسة نظراً  
لأن الذين كانت بأيديهم مقاليد الحكم وزمام تصريف الحرب كانوا جميعاً طاعنين في السن  
فنشأت دراسات طبية وصيدلانية واسعة تتناول شؤون المسنين كما زاد الاهتمام بالعناية البيئية  
وبالملاجئ التي أعدت لها أعداداً رضياً .

هذا ولا يقل التطور النفسي وضوحاً عن التطور الجسماني في الشيخوخة . أن يشيخ  
الانسان معناه أن يفقد بالتدريج قدراته واستعداداته وتتضاءل ملكاته فيتغير ايقاع  
النوم وتنقص القدرة على الكلام والمشى وتردد الذاكرة أو تخون وتتضح سمات الطباع

الحقيقية أي يتضح كل فرد بمزاياه ومثالبه • ولكن اذا تمتع الانسان بصحة نفسية وخلقية استطاع أن يعوض ما يعتوره بسبب الشيخوخة •

هنا يجدر السؤال هل هذا التغير النفسي الذي يصيب المرء هو احساس أم ظاهرة يمكن قياسها ؟ واذا كان كذلك ما هو شكل المنحنى وأين تبلغ ذروته ومتى يبدأ انحطاطه ؟ وهل هو بشكل واحد لمختلف الوظائف النفسية ؟

لقد أبانت بعض المسوح الاجتماعية التي أجريت على آلاف الشيوخ ممن تجاوزوا الرابعة والستين أن معظمهم يشكو من ضعف الذاكرة ولكن نادراً ما شكوا من تراجع الذكاء •

لقد أشرنا آنفاً لزوم التمييز بين الأنواع في دراسة الشيخوخة ومن المناسب أن نذكر الآن لزوم التمييز بين الأفراد من الناحية النفسية • فقد تبين لدى دراسة النوع الانساني أن الملكات بوجه عام تتضاءل مع تقدم السن ولكن ذلك يتفاوت بين الأفراد بتفاوت العمل المزاو والصحة النفسية بل تتلامح وسائل تستطيع الافادة ما أمكن من بقايا تلك الملكات المتناقصة ويتجلى ذلك خاصة في مجال الذكاء فقد لوحظ أنه كلما كان نصيب المرء منه أوفر كان تنكسه مع تقدم السن أقل • وعلى ذلك شواهد في أقصى التاريخ قال سولون أحد الحكماء السبعة في اليونان القديمة : « اني أتقدم في السن ولا أكف عن طلب العلم » وظل سوفوكل يؤلف تراجيدياته حتى أقصى شيخوخته • وقد قاضاه أولاده مرة لأنه لم يقيم بواجب الأبوة تجاههم وطلبوا الاستيلاء على ثروته لنقصان عقله فما كان منه الا أن قرأ آخر مسرحية ألفها أمام القضاة وسألهم هل تدل هذه الكتابة على انسان فقد رشده ؟ وقد أنصفه القضاة • وكثير من عظماء اليونان عمروا طويلا أمثال هوميروس وفيثاغورس وديمقريطس وزينون وأفلاطون وسقراط ودوجين •

وفي تاريخ الحضارة العربية أمثلة ناطقة على كبار السن الذين كان عطاؤهم العلمي في الشيخوخة • لقد عمر الجاحظ طويلا ولم ينفك من التأليف والسخرية والضحك على الرغم من مرضه وشلله اللذين كان يصفهما أحياناً • وكتب الشيخ محيي الدين ابن عربي كتابه فصوص الحكم في آخر حياته •

وألّف أبو الريحان البيروني كتابه الصيدنة بعد أن تجاوز الثمانين وكان حتى آخر لحظة من حياته يناقش في بعض المسائل المعقدة ويحاول أن يضع لها حلولاً وتروى عنه حكايات تبلغ حد الأسطورة في حبه للعلم وحرصه عليه حتى في غمرات الموت •

وألّف المعري معاصره ( لزوم ما لا يلزم ) في أواخر حياته المديدة ولم يكف قط عن التأليف ونظم الشعر •

وكذلك نذكر باستور في العصور الحديثة الذي كان مبدعاً في جميع مراحل حياته وخاصة في آخرها وعندما كان كهلاً ومريضاً إذ أصيب بنزف دماغي جعله مشلولاً أملياً نصاً قرئ عنه في الأكاديمية يقول فيه : « ما يزال عندي الكثير لأعمله ، عالم كبير كامل يجب أن أكشف عنه » •

وكثير من النابغين لم يظهر نبوغهم الا بعد الأربعين . روائع ( غوتي ) الشاعر الألماني تمت بعد أن جاوز الخمسين .

وهناك النحات الفرنسي رودان ، لم يعمل شأنه الا بعد الأربعين وقد عاش حتى بلغ ٨٣ عاماً ، وكذلك بيكاسو أنجز انجازات هائلة وهو في سن متقدمة .

ومن الصعب أن نجد فروقاً في طبيعة الأعمال العظيمة التي يبتكرها الشباب والتي ينجزها الشيوخ . حقاً ان الحضارة الانسانية حافلة بشهب لامعة لم تعمر طويلاً أمثال خالد بن الوليد وعبدالله بن المقفع وأبي تمام والسهروردي المقتول ورافائيل وباسكال وموزار وآخرين سواهم ولكنهم هم الاستثناء انما نعجب بالشباب اللامع المظفر ولكن الآخرين أكثر أهمية وأوسع تجربة وأجزل إنتاجاً . وفي بعض الأحيان يعيش الأشخاص العظام على ذكر نجاحهم عندما كانوا شباباً ولكن في معظم الأحيان يكون ثمة استمرار وتعميق للنجاح يستمر مدى العمر . اذ لا يكف الأشخاص العظام عن الاهتمام بالحياة رغم تقدم السن وتظل طاقاتهم الخلاقة مبدعة بنضج وكل من استطاع أن يتماسك في اخلاصه لعمله أنجز شيئاً عظيماً .

قال يونغ وهو قد عاش أمداً طويلاً : « معظم الانجازات العظيمة جاءت من أشخاص عاشوا طويلاً وكان لهم شيخوخة مليئة وغنية »

#### □ الحواشي :

- ١ - المناوي : فيض القدير ج ٥ ص ٣٨٨ .
- ٢ - العارف عبدالعزيز الدريني : طهارة القلوب والخضوع لعلام الغيوب ص ١٥٣ .
- ٣ - الحسن بن فضل الطبرسي : مكارم الاخلاق ص ٢٢٠ .
- ٤ - صحيح البخاري : كتاب الادب باب عقوق الوالدين .
- ٥ - الفزالي : احياء علوم الدين ج ٢ ص ٢١٦ .
- ٦ - البخاري : كتاب الادب ، باب العقوق .
- ٧ - الماوردي ادب الدنيا والدين ص ١١٢ .
- ٨ - الحسن بن فضل الطبرسي : مكارم الاخلاق ص ٤٢١ .
- ٩ - المعمرن والوصايا لأبي حاتم السجستاني تحقيق عبدالمنعم عامر ( القاهرة ) ، دار احياء الكتب العربية . ونشر الى أن تولدته المستشرق نشر شعراً جاهلياً في المعمرين واقوالهم عام ١٩٦١ وذكر من بينهم عروة بن الورد وعمر بن قميئة وسلام بن الجندل .
- ١٠ - الفزالي : فضائح الباطنية ص ٧٩ .
- ١١ - الموس : الشمعة ، البرس : القطن .
- ١٢ - الكرسي : ما تليد من البول والبر .
- ١٣ - في كتاب « كيف يحيا الانسان » تاليف ليهيوتانغ وتعريب خيرى حماد ، صفحات رائعة تحكي مواقف الصينيين من التقدم في السن والشيخوخة والرافة والعناية بالأهل والاباء وهذه لم منه .
- ١٤ - المصدر نفسه .

## □ المراجع العربية :

- احياء علوم الدين ... لأبي حامد الغزالي .
- أدب الدنيا والدين ... للإمام أبي الحسن الماوردي .
- ديوان ..... لابن سينا .
- زهر الآداب ..... لأبي اسحق الحصري القيرواني .
- طهارة القلوب والخضوع لعلام الفيوب للعارف عبدالعزيز الدريني .
- العقد الفريد ... لابن عبد ربه .
- عيون الأخبار ..... لابن قتيبة .
- فيض التقدير ..... للمناوي .
- القانون ..... لابن سينا .
- المطارب في أشعار المغرب لابن دحية
- المعجب في تلخيص أخبار المغرب للمراكشي .
- المعهرون ... لأبي حاتم السجستاني .
- مكارم الأخلاق ... للحسن بن فضل الطبرسي .
- الملكي كامل الصناعة الطبية .. لأبي العباس المجوسي
- نهاية الأرب في فنون الأدب .. للنويري .
- نوادر الأصول .. للترمذي .
- مجلة عالم الفكر ، المجلد السادس ، العدد الثالث ١٩٧٥



## □ المراجع الأجنبية :

- Binet, L. : Gérontologie et gériatrie, la lutte contre les années 3<sup>e</sup> éd. Paris, PUF, 1969.
- Bize, René et autres : Une vie nouvelle, le 3<sup>e</sup>me âge Paris, CEPL, 1970 « Comprendre - Savoir agir ».
- Bourlière, F. : Progrès de gérontologie, Paris éditions médicales Flammarion, 1969.
- Baumgartner, P. : Les Consultations journalières en gérontologie, Paris, Masson et Cie, 1968.
- Encyclopaedia Universalis : Gérontologie.
- La Grande Encyclopedie : Gérontologie
- Mc Keown, F. : Pathology of the aged. London, 1965.